

O que é que tem a perder?



O **Desafio de Perda de Peso** é, antes de mais nada, um evento social e formativo, concebido para auxiliar cada participante a melhorar o seu estilo de vida, através de uma boa nutrição, controlo de peso e exercício físico. Tem a duração de 12 semanas, e a sua participação na sessão semanal (45 minutos) é fundamental para que aprenda factos sobre nutrição apropriada e controlo de peso.

Valor de inscrição

Cada participante pagará uma taxa de inscrição de € 30 (que cobre todos os pagamentos de prémios e custos operacionais mínimos) e que lhe dará direito a participar no Desafio de Perda de Peso ficando habilitado a ganhar vários prémios (em dinheiro) que serão atribuídos após a sua conclusão.

Sessões semanais

As sessões incluem: a monitorização semanal do peso, a discussão sobre os progressos dos participantes, conversas formativas por parte do(s) treinador(es) e uma planificação e/ou definição de objectivos para a semana seguinte. Na primeira, sexta, e décima segunda sessão também se farão as medições dos participantes.

Taxas de Penalização

Existe a Taxa de Aumento de Peso de 1€ por cada 0,5 kg de peso ganho, desde a última pesagem registada e uma Taxa de Ausência que é de 4€ por cada ausência. O montante total de taxas de penalização, quer por aumento de peso, quer por faltas, reverte na totalidade a favor do participante que perder mais centímetros de volume no final do desafio.



Distribuição dos prêmios

Os Prêmios de Perda de Peso (cumulativo do valor de todas as inscrições, menos os custos mínimos logísticos) são pagos aos

3 participantes que perderam mais peso, dividindo da seguinte forma:

1º Lugar: Será pago 50% à pessoa que perdeu a maior percentagem de peso.

2º Lugar: Será pago 30% à pessoa que perdeu a segunda maior percentagem de peso.

3º Lugar: Será pago 20% à pessoa que perdeu a terceira maior percentagem de peso.

É ainda pago um Prémio de Centímetros ao participante que perdeu mais centímetros e que não seja um dos 3 premiados por perda de peso. Este vencedor recebe todo o dinheiro recolhido através das Taxas de Aumento de Peso e de Ausência.

QUER PERDER PESO?
Inscreva-se na nossa DPP



A idade mínima para participação num Desafio de Perda de Peso é a de 18 anos. Menores de 18 anos não podem participar